

**BEDENSEL YETERSİZLİĞİ BULUNAN SPORCULARIN SOSYAL
BÜTÜNLEŞME VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞINI ETKİLEYEN
FAKTÖRLER**

**FACTORS AFFECTING SOCIAL INTEGRATION AND EXERCISE
DEPENDENCE OF ATHLETES WITH PHYSICAL DISABILITIES**

Gönderilen Tarih: 10/11/2021
Kabul Edilen Tarih: 13/12/2021

Elif TOP

Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak, Türkiye
Orcid: 0000-0003-0448-9731

Yasin TÜRKMEN

Uşak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uşak, Türkiye
Orcid: 0000-0001-8369-1131

Bedensel Yetersizliği Bulunan Sporcuların Sosyal Bütünleşme ve Egzersiz Bağımlılığını Etkileyen Faktörler

ÖZ

Bu çalışmanın amacı; cinsiyet, takım ve bireysel spor yapma faktörlerinin egzersiz bağımlılığı ve sporda sosyal bütünleşmeyi etkileyip etkilemediğinin incelenmesidir. Araştırmaya aktif olarak spor yapan ve çeşitli bedensel yetersizlikleri bulunan 18-47 yaş arası toplam 233 birey katıldı. Veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği (SSBÖ) kullanıldı. Erkek bireylerin EBÖ-Zaman-Egzersiz Tercihi değerleri kadın bireylerden, kadın bireylerin SSBÖ-Toplam, SSBÖ-Sosyalleşme, SSBÖ-Fiziksel Fayda, SSBÖ-Bütünleşme ve SSBÖ-Ahlaki Gelişim değerleri erkekler bireylerden yüksek tespit edilmiştir ($p<0.05$). Takım sporu yapan bireylerin EBÖ-Kontrol Eksikliği değerleri bireysel spor yapanlardan, bireysel spor yapanların SSBÖ-Bütünleşme ve SSBÖ-Ahlaki Gelişim değerleri takım sporu yapanlardan daha yüksektir ($p<0.05$). Sonuç olarak, spor yapan bedensel yetersizliği bulunan bireylerde egzersiz bağımlılığı (EB) yüksektir ve cinsiyet, uzun süre spor yapmak ve spor tercihleri EB'ni etkilemektedir. Ayrıca, bu bireylerin sosyal bütünleşme düzeyleri de oldukça yüksektir ve bu durumu cinsiyet ile spor tercihleri (bireysel yada takım) etkilemektedir. Toplumla bütünleşmesi için özen gösterilen ve spora yönlendirilen bedensel yetersizliği bulunan bireylere spor katkı sağlanmakta ve onları sosyalleştirmektedir. Fakat sosyalleşen bu bireyler EB riski altındadır. EB riski altında olan bedensel yetersizliği bulunan bireyleri bu konuda etkileyen başka faktörler de daha derinlemesine incelenmeli ve olumsuz faktörler ortaya çıkarılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Bedensel yetersizlik, Egzersiz bağımlılığı, Sosyal bütünleşme

Factors Affecting Social Integration and Exercise Dependence of Athletes with Physical Disabilities

ABSTRACT

The aim of this study was whether gender, team and individual sports factors affect exercise dependence and social integration in sports. A total of 233 individuals between the ages of 18-47 who actively engage in sports and have various physical disabilities participated in the study. Personal Information Form, The Exercise Dependence Scale (EDS) and Social Integration in Sports Scale (SISS) were used as data collection tools. Male individuals' EDS-Time-Exercise Preference values were higher than female individuals, while female individuals' SISS-Total, SISS-Socialization, SISS-Physical Benefit, SISS-Integration and SISS-Moral Development values were higher than male individuals ($p<0.05$). The values of EDS-Lack of Control of the individuals engaged in team sports were higher than those who did individual sports, and the values of SISS-Integration and SISS-Moral Development of individuals who did individual sports were higher than those who did team sports ($p<0.05$). As a result, exercise dependence (ED) was high in individuals with physical disabilities who do sports, and gender and sports preferences affect ED. In addition, the social integration levels of these individuals were quite high, and this was affected by gender and sports preferences (individual or team). Individuals with physical disabilities, who are cared for to integrate with the society and are directed to sports, contribute to sports and socialize them. However, these socialized individuals are at risk of ED. Other factors affecting individuals with physical disabilities who are at risk of ED should be examined in more depth and negative factors should be revealed.

Key Words: Sport, Physical disabilities, Exercise dependence, Social integration

GİRİŞ

Spor, fiziksel ve fizyolojik reaksiyonları destekleyen^{1,2,3}, bireylerin sosyal bütünleşme, özgüven ve yaşam kalitesinin artmasını^{4,5} sağlayan etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Bu ve benzeri sebeplerle Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yetersizliği olan bireylerin haftada 150 dk. orta şiddetli veya 75 dk. yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmasını önermektedir^{6,7}. Spora düzenli katılımın sağlanması, yetersizliği olan bireyleri obezite, kardiyovasküler hastalık gibi sağlık parametreleri yönünden korumasına rağmen⁸, sporun her zaman fayda sağlamadığını, düzenli spor yapan insanlarda birtakım olumsuz psikolojik veya ahlaki davranış değişiklikleri ortaya çıktığını gösteren çalışmalarda bulunmaktadır^{9,10,11}. Bu nedenle spor olumlu taraflarıyla ele alınırken, olumsuz tarafları da ele alınmalı ve bu olumsuzluğa sebep olan durumlar ortaya çıkarılmalıdır.

Sporun olumlu katkı sağlayan yönlerinden biri olarak kabul edilen sosyal bütünleşme, bireyin sosyal rolleri kabul etmesi veya yerine getirmesini sağlarken, hayata da anlam katmaktadır¹². Sosyal bütünleşme ile gelişen sosyal ilişkiler, stres için bir bariyer oluşturmakta ve olumlu sağlık davranışlarının gelişmesine yardımcı olmaktadır¹³. Bu nedenle sporun sosyal bütünleşme üzerine etkisi araştırmacılar tarafından merak edilmiş ve sosyal bütünleşme için spor, iyi bir araç olarak kabul edilmiştir^{14,15}. Sosyal bütünleşme, spor araştırmacılarının ilgi duyduğu bir konu olsa da¹⁶, araştırmalarda kullanılan metot ve yapı içerikleri birbirinden farklıdır^{17,18}. Bu nedenle spor için düzenlenmiş ve spora yönelik içeriklerin yer aldığı bir çalışmanın yapılması, bedensel yetersizliği olan bireylerde sosyal bütünleşmeyi değerlendirmek için daha önemlidir. Çünkü sosyal bütünleşmede fiziksel boyuttan ziyade sosyal yön önemlidir. Sosyal yönün spor yapan ve bedensel yetersizliği bulunan bireylerde sosyal ve psikolojik bakımından katkı sağladığı çalışmalarda gösterilmiştir^{19,20}. Spor insanlara psikolojik yönden olumlu katkı sağlasa da^{19,20} egzersiz bağımlılığı gibi olumsuz psikolojik davranışlarda ortaya çıkarabilmektedir²¹. Bu nedenle toplumla bütünleşmesi için özen gösterilen ve spora yönlendirilen bedensel yetersizliği bulunan bireylerin, olumsuz psikolojik davranış geliştirip geliştirmediği de incelenmelidir.

Egzersiz bağımlılığı, hem fiziksel hem de psikolojik sıkıntıya yol açabilen çok boyutlu bir yapı olup²², spor yapanların kendilerini egzersiz yapmaya mecbur hissettikleri zorlayıcı bir davranış olarak ifade edilmektedir²¹. Uyuyamama, konsantre olamama, huzursuzluk hissi ve ağrıyla birlikte gelişen yoksunluk hissi egzersiz bağımlılığının günlük belirtileri olarak ifade edilmektedir. Bazen bu olumsuz sonuçlar bireyin normal günlük yaşantısına müdahale edebilir. Bu nedenle egzersiz bağımlılığı, önlenmesi gereken ciddi bir psikolojik sorundur^{23,24}. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde sporcuların yaklaşık % 3,2'nin egzersiz bağımlılığı riski altında olabileceği belirtilmektedir²⁵. Bireysel spor yapan koşucularda bu risk % 22'dir²⁶ ve elit koşucular, elit olmayan koşuculardan daha fazla risk altındadır²⁷. Takım ve bireysel spor karşılaştırmalarında fitness ve futbol sporcuları arasında hiçbir fark bulunmazken²⁸, cinsiyet farklılıklarını ortaya koyan çalışmaların tutarsız olduğu²⁹ ve cinsiyet faktörünün ayrıntılı incelenmesi gerektiği de çalışmalarda bildirilmiştir³⁰.

Egzersiz bağımlılığının sporcular arasında yaygınlığına dair çok fazla spekülasyon olmasına rağmen bu konuda destekleyici kanıt bulunmamaktadır³¹. Benzer durum sosyal bütünleşme içinde geçerli olup¹⁵ ayrıca sosyal bütünleşmenin farklı yönlerinin de değerlendirilmesi tavsiye edilmiştir. Bedensel yetersizliği bulunan sporcularda ise bu konulara neredeyse hiç değinilmemiştir. Bu nedenle, EB ile sosyal bütünleşmenin

bedensel yetersizliği bulunan bireylerde değerlendirilmesi literatüre katkı sağlayabilir. Çalışmamızda; toplumla bütünleşmesi için spora yönlendirilen bedensel yetersiz bireylerin sosyal bütünleşme düzeyleri ne durumda ve bu bireyler sosyalleşirken acaba EB riski gelişmiş midir? sorusunu incelemeye çalıştık. Ayrıca cinsiyet faktörüne göre egzersiz bağımlılığı ve sporda sosyal bütünleşme değerleri arasında farklılık bulunmakta mıdır?. Takım ve bireysel spor yapma durumuna göre egzersiz bağımlılığı ve sporda sosyal bütünleşme değerleri arasında farklılık bulunmakta mıdır?. sorularına cevap aramaya çalışılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli

Araştırmamızda nicel araştırma yöntemlerinden yararlanıldı. Problemin çözümlenmesinde tarama yöntemi kullanıldı. Yapmış olduğumuz bu çalışma, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından 2021-42 tarih ve sayılı yazı ile onaylandı.

Katılımcılar

Araştırmaya aktif olarak takım (Kadın= 28, Erkek= 109, Yaş= 24.34±5.30 yıl) ve bireysel sporlar (Kadın= 33, Erkek= 63, Yaş= 25.33±6.16 yıl) yapan ve çeşitli bedensel yetersizlikleri bulunan 18-47 yaş (24.75±5.68 yıl) aralığında bulunan toplam 233 birey katıldı. Araştırma örnekleminin seçiminde seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden kazara örneklem yöntemi ve ölçüt örneklem yöntemi kullanıldı. Zaman, para ve işgücü açısından sınırlılıklar olması sebebiyle uygun örnekleme yöntemi tercih edildi. Yöntem bu tip araştırmalar için kabul edilebilir bir yöntemdir³². Araştırmaya dahil edilme kriterleri şunlardır: (1) Araştırmaya katılmak için gönüllü olmak; (2) Bedensel yetersizliğe sahip olmak; (3) 18-50 yaş aralığında olmak; (4) Günlük yaşantısında spor faaliyetlere aktif katılıyor olmak ve en az 1 yıldır aynı spor branşında düzenli antrenman yapıyor olmak; (5) Bedensel yetersizliğinin dışında görme, işitme ve zihin gibi başka bir yetersizliğinin bulunmuyor olması. Bu kriterler dışında olan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir.

Verilerin Toplanması

Anket yöntemi veri toplama aracı olarak kullanıldı. Üç bölümden oluşan anketin birinci bölümünde Kişisel Bilgi Formu yer alırken, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ikinci bölümde, Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği ise üçüncü bölümde yer aldı. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildi. Çalışmaya sadece gönüllü katılımcılar dâhil edildi. Anketlerin uygulanmasına başlamadan önce her bir katılımcıya araştırmanın amacı ve anketler hakkında genel bilgi verildi ve gönüllü onam formları imzalatıldı. Katılımcılar, düşüncüklerini ölçeğe aktarmaları konusunda teşvik edildi. Yanıtlarının gizli olduğu konusunda bilgilendirildi. Ayrıca, herhangi bir nedenle ölçeği bitiremedikleri takdirde, kısa bir mola verebilecekleri ve hazır hissettiklerinde devam edebilecekleri veya çalışmadan ayrılacakları belirtildi. Katılımcıların soruları net olarak anlamasına özen gösterildi. Ölçekler, bu konuda eğitim almış görüşmeciler tarafından yüz yüze görüşme tekniği ile sessiz ve uygun bir ortamda uygulandı. Çalışmada toplam 250 anket uygulandı. Uygulanan 250 anketten 233 tanesi tam olarak dolduruldu ve tam olarak doldurulan bu anketler değerlendirmeye alındı.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Gürbüz ve Aşçı (2006)³³ tarafından ön çalışması yapılan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Hausenblas ve Downs (2002)²⁹ tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin egzersiz bağımlılığı semptomlarını ölçmektedir. Orijinal ölçek, 21 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ancak "Diğer Aktiviteleri Azaltma", "Amaç" ve "Zaman" alt boyutlarındaki 9 madde tek bir boyutta toplandığı için Türkçe olan ön çalışmada 5 faktörlü yapı elde edilmiştir. Alt boyutlar "Kontrol Eksikliği", "Zaman Ve Egzersiz Tercihi", "Geri Çekilme Etkileri", "Tolerans" ve "Devamlılık" olarak isimlendirilmiştir. Katılımcıların egzersiz bağımlılık puanları "1= Hiçbir zaman" ve "6= Her zaman" şeklindeki 6'lı Likert tipi aralık üzerinden değerlendirilmektedir. Yüksek puan olması egzersiz bağımlılığının olduğunu göstermektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları .59 ile .87 aralığındadır. Çalışmamızda kullanılan 21 maddeden oluşan egzersiz bağımlılığı ölçeği için 0.969 değeri, 9 maddeden oluşan zaman ve egzersiz tercihi alt ölçeği için 0.938 değeri, 3 maddeden oluşan kontrol eksikliği alt ölçeği için 0.890 değeri, 3 maddeden oluşan geri çekilme etkileri alt ölçeği için 0.836 değeri, 3 maddeden oluşan tolerans alt ölçeği için 0.840 değeri ve 3 maddeden oluşan devamlılık alt ölçeği için 0.837 Cronbach alfa iç tutarlılık değeri olarak belirlenmiş olup, ölçeklerin güvenilirliğinin tatmin edici düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği (SSBÖ)

Yılmaz ve ark., (2006)³⁴ tarafından geliştirilen Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği, 32 madde ve toplam 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek likert tipi (5'li) olup (1= Kesinlikle Katılmıyorum ve 5= Kesinlikle Katılıyorum aralığındadır) 1 ve 5 arası maddelerden oluşmaktadır. Puanlama madde ortalamaları üzerinden değerlendirilerek yapılmaktadır. 7 alt boyut; "Sosyalleşme", "Kişisel Gelişim", "Bütünleşme", "Psikolojik Gelişim", "Fiziksel Fayda", "Duygusal Gelişim" ve "Ahlaki Gelişim" olarak isimlendirilmiştir. Uyguladığımız ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarının uygunluğu bu çalışma için incelenmiş ve 32 maddeden oluşan sosyal bütünleşme ölçeği için 0.930 değeri, 7 maddeden oluşan kişisel gelişim alt ölçeği için 0.876 değeri, 7 maddeden oluşan sosyalleşme alt ölçeği için 0.873 değeri, 5 maddeden oluşan fiziksel fayda alt ölçeği için 0.874 değeri, 4 maddeden oluşan bütünleşme alt ölçeği için 0.831 değeri, 4 maddeden oluşan psikolojik gelişim alt ölçeği için 0.816 değeri, 3 maddeden oluşan ahlaki gelişim alt ölçeği için 0.712 değeri ve 2 maddeden oluşan duygusal gelişim alt ölçeği için 0.144 Cronbach alfa iç tutarlılık değeri olarak belirlenmiş olup, ölçeklerin güvenilirliğinin tatmin edici düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi için SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ($n > 50$), ayrıca basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine de bakılmıştır. Yapılan test sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olmadığı belirlenmiştir ($p < 0.05$). Bireylerin EBÖ ve SSBÖ değerleri cinsiyet ve takım-bireysel spor yapma değişkenlerine göre Mann-Whitney U Test ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyet Faktörüne Göre EBÖ ve SSBÖ Değerlerinin Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Cinsiyet	N	S.O.	S.T.	M-Whitney U	Z	p
EBÖ-Toplam	Kadın	61	104.07	6348.50	4457.50	-1.744	.081
	Erkek	172	121.58	20912.50			
EBÖ-Zaman-Egzersiz Tercih	Kadın	61	102.43	6248.00	4357.00	-1.967	.049*
	Erkek	172	122.17	21013.00			
EBÖ-Kontrol Eksikliği	Kadın	61	111.74	6816.00	4925.00	-.713	.476
	Erkek	172	118.87	20445.00			
EBÖ-Geri Çekilme Etkileri	Kadın	61	104.66	6384.50	4493.50	-1.671	.095
	Erkek	172	121.38	20876.50			
EBÖ-Tolerans	Kadın	61	107.60	6563.50	4672.50	-1.273	.203
	Erkek	172	120.33	20697.50			
EBÖ-Devamlılık	Kadın	61	104.72	6388.00	4497.00	-1.662	.097
	Erkek	172	121.35	20873.00			
SSBÖ-Toplam	Kadın	61	133.55	8146.50	4236.50	-2.233	.026*
	Erkek	172	111.13	19114.50			
SSBÖ-Kişisel Gelişim	Kadın	61	127.66	7787.00	4596.00	-1.447	.148
	Erkek	172	113.22	19474.00			
SSBÖ-Sosyalleşme	Kadın	61	133.11	8119.50	4263.50	-2.184	.029*
	Erkek	172	111.29	19141.50			
SSBÖ-Fiziksel Fayda	Kadın	61	134.43	8200.00	4183.00	-2.398	.016*
	Erkek	172	110.82	19061.00			
SSBÖ-Bütünleşme	Kadın	61	136.80	8344.50	4038.50	-2.730	.006*
	Erkek	172	109.98	18916.50			
SSBÖ-Psikolojik Gelişim	Kadın	61	124.32	7583.50	4799.50	-1.001	.317
	Erkek	172	114.40	19677.50			
SSBÖ-Ahlaki Gelişim	Kadın	61	134.93	8231.00	4152.00	-2.464	.014*
	Erkek	172	110.64	19030.00			
SSBÖ-Duygusal Gelişim	Kadın	61	129.50	7899.50	4483.50	-1.757	.079
	Erkek	172	112.57	19361.50			

*p<0.05

EBÖ değerleri incelendiğinde; erkek bireylerin EBÖ-Zaman-Egzersiz Tercih değerleri (122.17) istatistiksel olarak kadın bireylerin değerlerinden (102.43) daha yüksek tespit edilmiştir (p<0.05). EBÖ-Toplam, EBÖ-Kontrol Eksikliği, EBÖ-Geri Çekilme Etkileri, EBÖ-Tolerans ve EBÖ-Devamlılık değerleri bakımından kadın ve erkek bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05, Tablo 1).

SSBÖ değerleri incelendiğinde; kadın bireylerin SSBÖ-Toplam, SSBÖ-Sosyalleşme, SSBÖ-Fiziksel Fayda, SSBÖ-Bütünleşme ve SSBÖ-Ahlaki Gelişim değerleri istatistiksel olarak erkek bireylerin değerlerinden daha yüksek tespit edilmiştir (p<0.05). SSBÖ-Kişisel Gelişim, SSBÖ-Psikolojik Gelişim ve SSBÖ-Duygusal Gelişim alt boyutlarında kadın ve erkek bireyler arasında istatistiksel olarak fark bulunmasa da, kadın bireylerin SSBÖ-Kişisel Gelişim, SSBÖ-Psikolojik Gelişim ve SSBÖ-Duygusal Gelişim değerleri erkek bireylerin değerlerinden daha yüksektir (Tablo 1).

Tablo 2. Takım ve Bireysel Spor Yapma Durumuna Göre EBÖ Ve SSBÖ Değerlerinin Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Spor Türü	N	S.O.	S.T.	M-Whitney U	Z	p
EBÖ-Toplam	Takım	137	122.81	16824.50	5780.50	-1.571	.116
	Bireysel	96	108.71	10436.50			
EBÖ-Zaman-Egzersiz Tercihi	Takım	137	124.04	16993.00	5612.00	-1.905	.057
	Bireysel	96	106.96	10268.00			
EBÖ-Kontrol Eksikliği	Takım	137	124.63	17074.00	5531.00	-2.072	.038*
	Bireysel	96	106.11	10187.00			
EBÖ-Geri Çekilme Etkileri	Takım	137	120.18	16464.50	6140.50	-.864	.388
	Bireysel	96	112.46	10796.50			
EBÖ-Tolerans	Takım	137	118.83	16279.50	6325.50	-.497	.619
	Bireysel	96	114.39	10981.50			
EBÖ-Devamlılık	Takım	137	116.72	15991.00	6538.00	-.075	.940
	Bireysel	96	117.40	11270.00			
SSBÖ-Toplam	Takım	137	112.75	15447.00	5994.00	-1.150	.250
	Bireysel	96	123.06	11814.00			
SSBÖ-Kişisel Gelişim	Takım	137	115.15	15775.50	6322.50	-.504	.614
	Bireysel	96	119.64	11485.50			
SSBÖ-Sosyalleşme	Takım	137	112.37	15394.50	5941.50	-1.260	.208
	Bireysel	96	123.61	11866.50			
SSBÖ-Fiziksel Fayda	Takım	137	115.39	15808.00	6355.00	-.445	.656
	Bireysel	96	119.30	11453.00			
SSBÖ-Bütünleşme	Takım	137	108.81	14907.50	5454.50	-2.264	.024*
	Bireysel	96	128.68	12353.50			
SSBÖ-Psikolojik Gelişim	Takım	137	113.24	15514.50	6061.50	-1.030	.303
	Bireysel	96	122.36	11746.50			
SSBÖ-Ahlaki Gelişim	Takım	137	108.47	14860.50	5407.50	-2.351	.019*
	Bireysel	96	129.17	12400.50			
SSBÖ-Duygusal Gelişim	Takım	137	113.35	15528.50	6075.50	-1.030	.303
	Bireysel	96	122.21	11732.50			

*p<0.05

EBÖ değerleri incelendiğinde; takım sporu yapan bireylerin EBÖ-Kontrol Eksikliği değerleri (124.63) istatistiksel olarak bireysel spor yapan bireylerin değerlerinden (106.11) daha yüksek tespit edilmiştir (p<0.05). EBÖ-Toplam, EBÖ-Zaman-Egzersiz Tercihi, EBÖ-Geri Çekilme Etkileri, EBÖ-Tolerans ve EBÖ-Devamlılık değerleri bakımından takım sporu ve bireysel spor yapan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05, Tablo 2). Her ne kadar istatistiksel olarak fark bulunmasa da takım sporu yapan bireylerin EBÖ-Toplam, EBÖ-Zaman-Egzersiz Tercihi, EBÖ-Geri Çekilme Etkileri ve EBÖ-Tolerans değerleri bireysel spor yapan bireylerin değerlerinden daha yüksek bulunmuştur (Tablo 2).

SSBÖ değerleri incelendiğinde; bireysel spor yapan bireylerin SSBÖ-Bütünleşme ve SSBÖ-Ahlaki Gelişim değerleri istatistiksel olarak takım sporu yapan bireylerin değerinden daha yüksek tespit edilmiştir (p<0.05). SSBÖ-Toplam, SSBÖ-Kişisel Gelişim, SSBÖ-Sosyalleşme, SSBÖ-Fiziksel Fayda, SSBÖ-Psikolojik Gelişim ve SSBÖ-Duygusal Gelişim değerleri bakımından takım sporu ve bireysel spor yapan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05, Tablo 2). Her ne kadar istatistiksel olarak fark bulunmasa da bireysel spor yapan bireylerin SSBÖ-Toplam, SSBÖ-Kişisel Gelişim, SSBÖ-Sosyalleşme, SSBÖ-Fiziksel Fayda, SSBÖ-Psikolojik Gelişim ve SSBÖ-Duygusal Gelişim değerleri takım sporu yapan bireylerin değerlerinden daha yüksek bulunmuştur (Tablo 2).

TARTIŞMA

Egzersiz bağımlılığı (EB), psikolojik semptomlarla birlikte aşırı egzersiz yoğunluğuna sebep olan bir durumdur. Sporcular arasında sıklık düzeyi %10 ile %80 arasında değişmektedir³⁵. EB'ni etkileyen faktörlerden cinsiyet faktörünün önemli olduğu ve ele alınması gerektiği bir çalışmada³⁶ tavsiye edilmiştir. Çalışmamızda cinsiyet faktörü incelendiğinde, erkek bireylerin EBÖ-Zaman-Egzersiz Tercihi boyutu yüksektir. Ancak toplam ve alt boyutlar bakımından cinsiyetler arasında farklılık bulunmamıştır (Tablo 1). EB ve cinsiyet konusunda literatürde oldukça farklı sonuçlar vardır. Modolo ve ark., (2011)³¹ erkek ve kadın sporcuların olumsuz bağımlılık belirtilerine ilişkin yaptıkları çalışmalarında 144 kadın ve 156 erkek sporcuyla incelemiştir. Erkek grubunda antrenman seanslarına daha yüksek adanmışlık tespit edilirken, toplam egzersiz bağımlılığı konusunda erkek ve kadınlar arasında fark bulunmamıştır³¹. Bizim çalışma grubumuza benzer (sayı ve sportif branş) örneklem grubu olduğu düşünüldüğünde çalışmamızı desteklemesi bakımından oldukça önemlidir. Fakat başka bir çalışmada, kadınlar (3.9+/-1.7) erkeklerden (3.7+/-1.2) daha yüksek değerler elde etmiştir³⁷. Ancak çalışmada tek bir sportif branş değerlendirilmiştir ve analiz edilen sporcu sayısı da çok azdır. Bu çalışmanın³⁷, sonuçları sağlıklı olmadığı için çıkarım yapmak doğru değildir. Benzer çalışmalar incelendiğinde ise; vücut ağırlıklarından memnun olmayan erkekler daha fazla egzersiz bağımlılığı gösterirken³⁸, kadınlarda egzersiz bağımlılığı semptomları ile düzensiz yemek yeme arasında güçlü ilişki bulunmuştur³⁹. EB çalışmalarından çıkarılacak sonuç, cinsiyetten ziyade, kendini güçlü bir sporcu olarak tanımlayan ve aynı zamanda yüksek derecede fiziksel kaygısı olan bireylerin egzersiz bağımlılığı geliştirme riskinin daha yüksek olabileceğidir⁴⁰. Bizim çalışma grubumuzun bedensel yetersizliği bulunan sporcular olduğu göz önüne alındığında, yüksek egzersiz bağımlılığını ve cinsiyet ile aralarında farklılık çıkmamasını her iki grupta fiziksel görünüşlerini değiştirme çabası etkilemiş olabilir.

Kadın bireylerin SSBÖ-Toplam, SSBÖ-Sosyalleşme, SSBÖ-Fiziksel Fayda, SSBÖ-Bütünleşme ve SSBÖ-Ahlaki Gelişim değerleri istatistiksel olarak erkek bireylerden daha yüksektir. SSBÖ-Kişisel Gelişim, SSBÖ-Psikolojik Gelişim ve SSBÖ-Duygusal Gelişim alt boyutlarında aralarında fark bulunmasa da, kadın bireylerin değerleri erkeklerden daha yüksektir (Tablo 1). Sporda sosyal bütünleşme üzerine çalışmalar oldukça sınırlıdır. Fiziksel aktivite üzerine yapılan araştırmalar, aktivitenin sosyal yönünün kadınlar için erkeklerden daha önemli olduğuna işaret etmektedir⁴¹. Kadınlar yeni arkadaşlıkların gelişimini erkeklerden daha sık desteklemekte ve arkadaşlıklarını erkeklerden daha fazla sürdürülebilmektedirler⁴². Bu bulgular sonuçlarımızla paralellik göstermesi bakımından önemlidir.

Szabo ve ark., (2013)³⁰ yapmış oldukları çalışmalarında takım sporcularının EB konusunda bireysel sporculardan daha yüksek puan aldıklarını belirtmiş ancak, bağımlılığın bireysel bir psikolojik durum olduğunu ve organize bir şekilde yaşanmayacağını iddia etmiştir. Bu nedenle takım sporlarındaki EB geçerliliğinin yeniden araştırılmasını gerektiğini ileri sürmüştür. Yapmış olduğumuz incelemede de benzer sonuçlar elde ettik. Takım sporu yapan bireylerin EBÖ-Kontrol Eksikliği değerleri, bireysel spor yapan bireylerin değerlerinden daha yüksektir (p<0.05). EBÖ-Toplam ve diğer alt boyutlar bakımından ise takım sporu ve bireysel spor yapan bireyler arasında anlamlı fark bulunmasa da (Tablo 2) takım sporu yapan bireylerin değerleri bireysel spor yapan bireylerin değerlerinden daha yüksektir. Kazanma duygusu sonrası yaşanan kutlamalar, olumlu işbirliği ve motivasyon, uyumlu tutkuyla bağlantılı iken, bireysel sporlarda antrenman görevleri ve zorlukları, algılanan

sorumluluklar takıntılı tutku ile ilişkilendirilmektedir. Bireysel sporcuların aksine takım sporcuları arasında bağlılığın daha yüksek olduğu bulgusu⁴³ EB'nın takım sporlarında yüksek çıkmasını açıklayabilir.

Çalışmamızda bireysel spor yapanların SSBÖ-Bütünleşme ve SSBÖ-Ahlaki Gelişim değerleri istatistiksel olarak takım sporu yapan bireylerden daha yüksektir ($p<0.05$). İstatistiksel olarak fark bulunmama ile birlikte bireysel spor yapanların SSBÖ-Toplam ve diğer alt boyut değerleri takım sporu yapan bireylerden yüksektir (Tablo 2). Genel olarak, sosyal bütünleşme yönünden gruplar halinde uygulanan fiziksel aktivitenin, bireysel olarak uygulanan aktiviteden daha faydalı olduğu düşünülmektedir⁴². Çünkü takım halinde yapılan hareketler daha fazla işbirliği ve daha güçlü bir bağlılık gerektirir⁴⁴. Fakat bir faaliyetin bir grubun parçası olarak uygulanması, sosyal uyum için bir temel sağlamamaktadır⁴⁵. Çünkü seri bir etkinlikte insanlar aynı hareketleri yaparken eşdeğer durumda gibi görünse de aslında hareketler bireysel olarak yapılmaktadır. Yetersizliği bulunan bireylerin birçoğu benzer bir yetersizliği olan bireyle aynı spora katılmayı tercih etmektedir⁴⁶. Bu durumda yapılan etkinlik sadece paylaşılan bir durum olmaktadır. Buradaki temel fark, katılımcıların arasındaki bağlılık derecesidir. Bağlılık ne kadar güçlüyse, bütünleşme için iletişim temeli o kadar güçlü olacaktır. Çünkü psikologlar genellikle sosyal süreçlerin bağımsız olarak işlediğini düşünmektedir⁴⁷. Bu da bireysel sporlarla takım sporları arasındaki farkı açıklamaları bakımından önemlidir.

Uzmanlar yetersizliği bulunan bireylerin sosyal bütünleşmesini hep eksik görmüş ve spora katılımın bunu olumlu yönde etkileyeceğini düşünmüşlerdir. Spora katılımlarıyla birlikte bireysel tercihleri, istekleri, yaşları, cinsiyetleri, farklı kültürel ortamları araştırılmıştır^{48,46}. Araştırmalarda^{42,48,46} sosyal bütünleşmenin birçok olumlu etkisinden bahsedilmiştir. Çalışmamızda bizde benzer sonuçlar bulduk ve bedensel yetersizliği olan bireylerin sosyal bütünleşme düzeylerinin iyi seviyelerde olduğunu söyleyebiliriz. Ancak bu durumu cinsiyet ile spor tercihleri (bireysel yada takım) etkilemektedir. Çalışmamızda en ilginç bulunan sonuç bedensel yetersizliği bulunan bireylerin yüksek EB riski altında olmalarıdır. EB riskini cinsiyet ve spor tercihleri etkilemektedir. Sosyal olarak bütünleşmesi, topluma karışması için özen gösterilen ve spora yönlendirilen bedensel yetersizliği bulunan bireylere daha fazla dikkat edilerek EB riskinden kurtarılması önemlidir. Bu nedenle spor yapan ve sosyal bütünleşmesi zayıf olan bedensel yetersizliği olan bireyleri etkileyen faktörler daha derinlemesine incelenmeli ve olumsuz faktörler ortaya çıkarılmalıdır. Ayrıca EB'na sebep olan faktörler daha derinlemesine incelenerek bu konu ile ilgilenen antrenörler, eğitimciler, politikacılar bilgilendirilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Akil M. (2012). Effect of acute exercises applied to sedentaries on various enzyme levels related to muscle damages. *African Journal of Microbiology Research*. 6(2), 284-287.
2. Dyer BT., Deans SA. (2017). Swimming with limb absence: A systematic review. *Journal of Rehabilitation and Assistive Technologies Engineering*. 4, 1-10.

3. Top E., Akıl M. (2018). Effects of a 3 month recreative exercise applied to individuals with intellectual disability on their electromyogram EMG variations and balance performance. *International Journal of Developmental Disabilities*. 64(4-5), 283-288.
4. Wind WM., Schwend RM., Larson J. (2004). Sports for the physically challenged child. *The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*. 12(2), 126-137.
5. Top E., Akıl M. (2017). The effect of 10-week swimming exercise on life qualities of individuals with mild intellectual disability and their families. *Journal of Sports and Performance Researches*. 8(1), 53-61.
6. World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization.
7. Bull FC., Al-Ansari SS., Biddle S., Borodulin K., Buman MP., Cardon G., Carty C., Chaput JP., Chastin S., Chou R., Dempsey PC., DiPietro L., Ekelund U., Firth J., Friedenreich CM., Garcia L., Gichu M., Jago R., Katzmarzyk PT., Lambert E., Willumsen JF. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 54(24), 1451-1462.
8. Kong Z., Sze TM., Yu JJ., Loprinzi PD., Xiao T., Yeung AS., Li C., Zhang H., Zou L. (2019). Tai Chi as an alternative exercise to improve physical fitness for children and adolescents with intellectual disability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(7), 1152.
9. Bruner MW., Boardley ID., Benson AJ., Wilson KS., Root Z., Turnnidge J., Sutcliffe J., Côté J. (2018). Disentangling the relations between social identity and prosocial and antisocial behavior in competitive youth sport. *Journal of Youth and Adolescence*. 47(5), 1113-1127.
10. Kavussanu M., Al-Yaaribi A. (2019). Prosocial and antisocial behaviour in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 19(2), 179-202.
11. Spruit A., Kavussanu M., Smit T., Ijntema M. (2019). The relationship between moral climate of sports and the moral behavior of young athletes: A multilevel meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. 48(2), 228-242.
12. Cash E., Toney-Butler TJ. (2020). Social Relations. In StatPearls. StatPearls Publishing.
13. Thoits PA. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*. 52(2), 145-161.
14. Seippel Ø. (2019). Do sports matter to people? A cross-national multilevel study. *Sport in Society*. 22(3), 327-341.
15. DiBello J., Murphy L., Palacios I. (2020). Social integration and community health participation of elderly men in Peri-Urban Ecuador. *Annals of Global Health*. 86(1), 138.
16. Janssens J., Verweel P. (2014). The significance of sports clubs within multicultural society. On the accumulation of social capital by migrants in culturally «mixed» and «separate» sports clubs. *European Journal of Sport and Society*. 11, 35-58.
17. Esser H. (2009). Pluralisierung oder assimilation? Effekte der multiplen Inklusion auf die Integration von Migranten [Pluralisation or Assimilation? Effects of multiple inclusion on the integration of immigrants]. *Zeitschrift Für Soziologie*. 38, 358-378.

18. Østerlund K., Seippel Ø. (2013). Does membership in civil society organizations foster social integration? The case of Danish voluntary sport organizations. *Journal of Civil Society*. 9(4), 391-413.
19. Cardone P. (2019). The gym as intercultural meeting point? Binding effects and boundaries in gym interaction. *European Journal for Sport and Society*. 16(2), 111-127.
20. Waardenburg M., Nagel S. (2019). Social roles of sport organisations: Developments, contexts and challenges. *European Journal for Sport and Society*. 16(2), 83-87.
21. Lichtenstein MB., Hinze CJ., Emborg B., Thomsen F., Hemmingsen SD. (2017). Compulsive exercise: Links, risks and challenges faced. *Psychology Research and Behavior Management*. 10, 85-95.
22. Kern L. (2010). Relation entre la dépendance à l'exercice physique et les cinq dimensions de la personnalité [Relationship between exercise dependence and big five personality]. *L'Encephale*. 36(3), 212-218.
23. Szabo A., Griffiths MD., De La Vega Marcos R., Mervó B., Demetrovics Z. (2015). Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*. 88(3), 303-308.
24. Attila S., Amit P., Mark DG., Rita K., Zsolt D. (2019). The psychometric evaluation of the revised exercise addiction inventory: Improved psychometric properties by changing item response rating. *Journal of Behavioral Addictions*. 8(1), 157-161.
25. Mónok K., Berczik K., Urbán R., Szabo A., Griffiths MD., Farkas J., Magi A., Eisinger A., Kurimay T., Kökönyei G., Kun B., Paksi B., Demetrovics Z. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport and Exercise*. 13(6), 739-746.
26. Anderson SJ., Basson CJ., Geils C. (1997). Personality style and mood states associated with a negative addiction to running. *Sports Medicine*. 4, 6-11.
27. Smith D., Wright C., Winrow D. (2010). Exercise dependence and social physique anxiety in competitive and non-competitive runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 8(1), 61-69.
28. Lichtenstein MB., Christiansen E., Bilenberg N., Støving RK. (2014). Validation of the exercise addiction inventory in a Danish sport context. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 24(2), 447-453.
29. Hausenblas AH., Downs SD. (2002). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health*. 17(4), 387-404.
30. Szabo A., Vega R., Ruiz-Barquín R., Rivera O. (2013). Exercise addiction in Spanish athletes: Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement. *Journal of Behavioral Addictions*. 2(4), 249-252.
31. Modolo VB., Antunes HK., Gimenez PR., Santiago ML., Tufik S., Mello MT. (2011). Negative addiction to exercise: Are there differences between genders?. *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*. 66(2), 255-260.
32. Büyüköztürk Ş., Çakmak EK., Akgün ÖE., Karadeniz Ş., Demirel F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Atıf İndeksi*.
33. Gürbüz B., Aşçı FH. (2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in egzersiz katılımcıları için psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi-ön çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2), 3-10.

34. Yılmaz B., Karlı Ü., Yetim AA. (2006). Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği (SSBÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(4), 3-10.
35. Petit A., Lejoyeux M. (2013). La dépendance à l'exercice physique [Exercise addiction]. *Revue Medicale de Liege*. 68(5-6), 331-339.
36. Furst DM., Germone K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*. 77(1), 192-194.
37. Pierce EF., Rohaly KA., Fritchley B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Perceptual and Motor Skills*. 84(3), 991-994.
38. Cook B., Hausenblas H., Rossi J. (2013). The moderating effect of gender on ideal-weight goals and exercise dependence symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*. 2(1), 50-55.
39. MacIntyre RI., Heron KE., Howard LM., Symons Downs D. (2020). Gender and black-white race differences in young adult exercise dependence prevalence and associated disordered eating. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1-9.
40. Cook B., Karr TM., Zunker C., Mitchell JE., Thompson R., Sherman R., Erickson A., Cao L., Crosby RD. (2015). The influence of exercise identity and social physique anxiety on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*. 4(3), 195-199.
41. Biddle SJH., Bailey CIA. (1985). Motives for participation and attitudes toward physical activity of adult participants in fitness programs. *Perceptual and Motor Skills*. 61(3), 831-834.
42. Ulseth AB. (2004). Social integration in modern sport: Commercial fitness centres and voluntary sports clubs. *European Sport Management Quarterly*. 4(2), 95-115.
43. De la Vega R., Parastatidou IS., Ruíz-Barquín R., Szabo A. (2016). Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: The moderating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions*. 5(2), 325-331.
44. Fingerman KL., Huo M., Charles ST., Umberson DJ. (2020). Variety is the spice of late life: Social integration and daily activity. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*. 75(2), 377-388.
45. McAuley E., Blissmer B., Marquez DX., Jerome GJ., Kramer AF., Katula J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*. 31(5), 608-617.
46. Kiuppis F. (2018). Inclusion in sport: Disability and participation. *Sport in Society*. 21(1), 4-21.
47. Gross EB., Medina-DeVilliers SE. (2020). Cognitive processes unfold in a social context: A review and extension of social baseline theory. *Frontiers in Psychology*. 11, 378.
48. Le Clair JM. (2011). Global organizational change in sport and the shifting meaning of disability. *Sport in Society*. 14(9), 1072-1093.